





Erfahrungsorientiertes Lernen: April-Mai 2016

	<p>Anregung</p> <p>An 5 Tagen pro Woche 15 Minuten Achtsamkeitsübung im Sitzen</p> <p>Mit oder ohne Anleitung/ CD</p>
	<p>Achtsam Essen</p> <p>Auf den Geschmack achten 112 Appetit auf Nichtessbares 113 Aufmerksam essen und Sättigung wahrnehmen 116 Essverhalten und Gefühle 117</p>
	<p>Achtsam Duschen</p> <p>Vier Berührungen 172 Achtsam Duschen (download auf Webseite)</p>
	<p>Stressbeobachtungsblatt ausfüllen</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Rytz/Wiesmann, Akzeptanz verkörpern, Huber Verlag (2013): Einleitung, S. 9-35 - Thea Rytz: Bei sich und im Kontakt. 3. Auflage – Mein Körper: Objekt und Subjekt, fremd oder verbunden, S. 19-40. • Optional: Drei Artikel zum Thema: Adipositas un Essstörungen (Somatische Folgen, Ernährungsberatung bei Anorexie und Adipositas) - TED Talk Link kommt per Mail (mit detaillierter Info für Jura Fr & Sa)